Реклама

Как пережить расставание: 10 необычных и действенных рекомендаций

Адриана Имж 26 января 2017 15:28

«Афиша Daily» продолжает просить совета у психотерапевта Адрианы Имж. На этот раз мы предложили ей порассуждать о том, как вести себя после расставания.

Живите

Я понимаю, что это действительно неожиданный совет. Но на самом деле все рекомендации начинать новые дела, творить добро, заняться карьерой, завести кота, любовника, блох — это только способы отвлечься. Давайте примем как факт: вы расстались, вам может быть от этого хорошо, плохо, ужасно, отлично. Но вы все еще живете. И живите.

В каждый момент, когда вам хочется залезть под одеяло, спрятаться, проснуться, когда это закончится — живите. Говорите себе: «Это — я, это мое лицо, мое тело, моя работа, мои дети, мои котики, мои собаки. Я не исчезаю, оттого что кто-то ушел или что-то закончилось. Я все еще есть. Я живу». Не отбирайте у себя чувствительность — встречайтесь и с болью тоже. Общество и мир приучают нас не соприкасаться с тем, что у нас болит, но онемение — это тот же паралич: чем меньше чувствуешь, тем меньше живешь.

Примите собственную «глупость»

Вам будут давать много советов: не звони ему, позвони ему, скажи ей, не говори ей, назначь сто свиданий, выпей, купи новое платье, сделай новую стрижку. А вы будете поступать нелогично. Возможно, даже так, как сами считаете ненужным и неправильным. Вы позвоните ему, не позвоните ему, не скажете ей, скажете ей, не назначите свидание, не напьетесь (напьетесь), не купите платье и не пострижетесь. При тяжелом расставании прицелы сбиты и некоторое время решения принимаются под действием момента, а не качественного изучения текущих условий. Примите это.

Если вам плохо — не бойтесь

Да, вам плохо и другой реальности не существует. Вы страдаете, плачете, молитесь. Если любимый человек был важным и хорошим, плохо и должно быть. Когда сто рублей теряешь — расстраиваешься, а когда теряешь кого-то важного, встряхнуться и пойти дальше было бы довольно цинично. Зато это значит, что у вас было что-то ценное. Можно, конечно, тут заплакать и сказать, что «теперь нет…». И плачьте. Зато было. Со временем этот факт станет более важным. Чем раньше вы начнете его ценить, тем лучше.

Напишите список

Все психологи рекомендуют писать списки, чем я хуже? Например, «11 моих любимых носков бывшего» или «17 планов на будущее без этой козы». Напишите любой список — его или ее достоинств, недостатков, плюсов, минусов, просто какой-нибудь посторонний список — покупок, например. Составьте смету на ремонт дачи родителей, наконец.

Хорошо, это почти шуточный пункт. Но если вы любите составлять списки — обязательно составьте. Потому что структурирование ситуации помогает справиться с хаосом и высоким уровнем чувств: когда мы составляем списки, больше работает аналитическая часть мозга. К тому же смета ремонта всегда пригодится.

Заземляйтесь

При сильных переживаниях человек как бы парит — встает на носки, не дышит, не чувствует свое тело. Выдыхайте. Плотно встаньте на ноги. Почувствуйте свое тело. Вспомните, как вас зовут, сколько вам лет, какое у вас образование, какую еду вы больше всего любили в детстве.

Знайте: незаменимых нет

Вспомните свои хорошие переживания до встречи с этим человеком и без него. Нет таких? Не может быть. А как же та самая любимая еда в детстве? Вы много лет жили без этого человека: ходили с друзьями в парк, прогуливали математику, получали двойки, зарабатывали деньги.

Может быть, жизнь или встреча именно с этим человеком — лучшее, что с вами случалось на данный момент. Но не единственное хорошее и точно не единственное хорошее, что будет в вашей жизни. По крайней мере если вы так решите.

Отправьтесь на терапию

Нет, правда. Пойдите к психологу, расскажите ему все, поплачьте, погневайтесь, найдите связь с мамой, папой и тем, что бабушка (прабабушка) пережила в войну. Может, это у вас семейный сценарий какой? Самосбывающееся пророчество? Нарциссическая травма? Сепарация не пройдена? Зависимость, осложненная депрессией и компульсивным переедением? Может, вы вообще самый больной человек в мире? А вы думаете, что все из-за несчастной любви.

Ну а если серьезно, психологи — это такие специальные люди, которые существуют, для того чтобы помогать тем, кому плохо. Они учатся по 15 лет, чтобы правильно сесть рядом с вами и поговорить о том, что именно не так. Наверное, не зря.

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕМЕ

Когда пора идти к психологу и как выбрать профессионала

Ругайтесь

И на меня тоже можно, потому что, наверное, если у вас сильные чувства, то любые тексты кажутся бесполезными. Не забывайте про свою агрессию, это очень важно. Потому что есть не только боль, но и злость — на то, что вы в такой ситуации, на то, что он (она) недостаточно умен (умна), на тысячу вещей.

Просите о помощи и поддержке

Психолог — это хорошо, но еще лучше, если у вас есть друг, подруга, коллеги, одноклассники, родители, кто-то, кто сможет поддержать вас за руку в особо чувствительный момент. Иногда может казаться, что вы всем надоели своей историей, и страшно обратиться к кому-то снова за помощью. Но это очень важное занятие.

Надейтесь

Может быть, даже не на новую любовь. Просто на что-нибудь хорошее: поездку в интересное место, поступление в вуз, смену работы, новый сезон любимого сериала — в общем, на что-то, что принесет вам радость. Пробуйте восстановить любимые занятия или хотя бы просто постройте себе какой-то новый, но устойчивый график. Надежда и вера в будущее — одна из основ восстановления.

РАССКАЖИТЕ ДРУЗЬЯМ

18

ТЕГИ ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИНЫ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБОВЬ РАССТАВАНИЕ

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ

© 1999–2022 ООО «Компания Афиша»